

# しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ

～名寄市立大学生考案～

## カレー香る鮭のジャーマンポテト



野菜は  
1日 349g以上を  
目標に!



このレシピで  
1人約 220g の  
野菜を食べるこ  
とができます

### (2人分の材料)

じゃがいも	中 3 個 (250g)	…じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る
ブロッコリー	1/3 株 (70g)	…ブロッコリーは房の部分をひと口大に切る
たまねぎ	1/2 個 (100g)	…玉ねぎは薄切りにする
塩鮭	小 2 切れ (120g)	…鮭はひと口大に切る
片栗粉	大さじ 1 (9g)	…ひと口大に切った鮭にまぶしておく
とうもろこし	20g	…下処理方法は下部★に記載
◆ コンソメ	小さじ 1/2 (2g)	
◆ 塩、こしょう	少々	
◆ カレー粉	0.2g	※カレー粉がない場合、使用しなくても OK
◆ サラダ油	大さじ 1 (12g)	

### (作り方)

- ① 玉ねぎ・ブロッコリーは耐熱皿に一緒にのせ、ラップをかけて電子レンジ 600W で 2 分加熱し、水気を切る。
- ② じゃがいもは耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで 600W で 4 分加熱し、水気を切る。
- ③ 油で熱したフライパンに、片栗粉をまぶしておいた鮭を並べていき、中火で両面焼く。
- ④ ③に電子レンジで加熱した野菜を加え、軽く炒めたらとうもろこしを加える。
- ⑤ ◆の調味料を加え、よく絡めたら完成。

#### ★とうもろこしの下処理方法 (1本)

皮をむき、水で洗い、ラップに包んでレンジで 600W 5 分加熱する。  
冷ましてから粒を包丁でそぐ。

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー 283kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 32.3g 食物繊維 15.1g  
カルシウム 42mg 鉄分 2.2mg 食塩相当量 1.5g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)